

2026년 6월 프로그램 일정표

구분		프로그램 관리자 / 김영미 횡수:1일 2회 주6회					
		오전 프로그램 : 10:00 ~ 11:00 (60분) // 오후 프로그램 : 13:50 ~ 14:50 (60분) // 생활 체육 : 목 14:50~15:30					
		월	화	수	목	금	토
1	오전	1	2	3	4	5	6
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 일상생활.수/교구 인지 프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활레크레이션 프로그램
		신체활동 달력만들기	어르신 목욕 (여) 신체활동 북구청 건강체조	어르신 목욕 (남) 신체활동 의자,블럭쌓기	지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 마사지하기
2	오전	8	9	10	11	12	13
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 일상생활.수/교구 인지 프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활레크레이션 프로그램
		신체활동 풍선 배드민턴	어르신 목욕 (여) 신체활동 북구청 건강체조	어르신 목욕 (남) 신체활동 셀프탁구	지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	신체활동 오자미 던지기
3	오전	15	16	17	18	19	20
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 일상생활.수/교구 인지 프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활레크레이션 프로그램
		신체활동 병뚜껑 옮기기	어르신 목욕 (여) 신체활동 북구청 건강체조	어르신 목욕 (남) 신체활동 퍼즐 맞추기	지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 마사지하기
4	오전	22	23	24	25	26	27
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 일상생활.수/교구 인지 프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활레크레이션 프로그램
		신체활동 빨대 블럭쌓기	어르신 목욕 (여) 사회적응 모의 장보기	어르신 목욕 (남) 신체활동 볼링	지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	신체활동 추억의 노래방
5	오전	29	30				
		힘뇌체조	힘뇌체조				
	오후	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실				
		신체활동 컬링	어르신 목욕 (여) 신체활동 북구청 건강체조				

상황에 따라 프로그램은 변경될 수 있습니다.

26년 6월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수0

날 짜	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 미역국 간장돈불고기 치커리유자샐러드 콩나물무침 오이생채	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 참깨브로콜리무침 감자채볶음 마늘종절임	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 참나물무침 부추단무지무침	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 돌나물초무침 느타리버섯나물 도시락김	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 흑임자연근샐러드 미역줄기나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 코다리무조림 불어묵야채볶음 들깨고사리나물 얼갈이무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g
오후간식	과배기	순대/깨소금장	냉묵사발	토마토	왕만두	편감자
날 짜	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 청국장찌개 가지미구이 도토리묵야채무침 열무된장나물 도라지무침	잡곡밥 나사까짬뽕국 후르츠만두탕수 가지나물볶음 비름나물무침 고추잎무침	<생신장치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 시금치나물	잡곡밥 육개장 짜리메란조림 오색청포묵무침 취나물무침 도시락김	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스/소스 실근약야채무침 방풍나물무침 참깨오이무침	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 새송이버섯나물 콩나물무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	들깨수제비	계란/요구르트	바나나	와플/시럽	망고요거트	찰밥
날 짜	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 짜장소스 햄감자채볶음 취나물무침 부추단무지무침	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯나물 도라지무침	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 모듬어묵탕 간장찜닭 치커리유자샐러드 미역줄기나물 양념깻잎지	잡곡밥 유부장국 한입떡갈비 뿌리채소조림 참나물겉절이 콩나물무침	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 순두부/양념장 열무된장나물 고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	사골떡국	꽃말샐러드	핫도그	찐고구마	냉묵사발	오렌지
날 짜	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 두부김치찌개 임연수구이 감자채볶음 시금치나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 닭볶음탕 사각어묵야채조림 숙주나물무침 무말랭이무침	잡곡밥 소고기무국 짜리메란조림 우렁살야채무침 얼갈이나물 도시락김	잡곡밥 미역국 갈치구이 청포묵김무침 방풍나물무침 오이생채	잡곡밥 냉이된장국 한식갈비찜 돌나물초무침 토란대나물 숙주나물	잡곡밥 유부장국 오리불고기 숙갓두부무침 느타리버섯나물 간장마늘쫄
칼로리(kcal)/단백질(g)	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/29g	628kcal/29g
오후간식	소떡소떡	망고요거트	옥수수스프/빵	편감자	계란/요구르트	찰밥
날 짜	29 (월)	30 (화)				
오전간식	깨죽	모듬야채죽				
점 심	잡곡밥 닭공탕 미트볼야채조림 참나물무침 미역초무침 물나박김치	잡곡밥 무청된장국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침 취나물무침				
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/30g	628kcal/29g				
오후간식	우유콩가루냉국	왕만두				

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

해피웰빙푸드

햅쌀(백미),참쌀,흑미,현미 [국내산]
두부(대두) [외국산]
명태,동태,코다리 [러시아산]
각종나물류원재료 [국내산]

고등어[국내산]

김치(배추/국내산,고추가루/수입산)
쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]
갈치 [모로코산] 오징어[페루,중국산]